

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А.З

Категория обучающихся - 7-10 лет (нач.школа)

День 10 2021.10.19.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
534	Капуста тушеная с мясом отварным порционным	180/80	капуста	259,700	3,780	0,210	9,870		0,063	94,500	0,000	0,210	100,800	65,100	33,600	1,260
			лук	10,000	0,140	0,020	0,820		0,005	1,000	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080
			морковь	19,000	0,247	0,019	1,311		0,011	0,950	0,000	0,076	5,130	10,450	7,220	0,133
			мука	2,000	0,216	0,026	1,398		0,003	0,000	0,000	0,030	0,360	1,720	0,320	0,024
			сахар	6,000	0,000	0,000	5,998		0,000	0,000	0,000		0,180	0,000	0,000	0,018
			том.паста	10,000	0,480	0,000	1,900		0,015	4,500	0,000	0,100	2,000	6,800	5,000	0,230
			раст.масло	7,000	0,000	6,993	0,000		0,000	0,000	0,000	3,080	0,000	0,140	0,000	0,000
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
			мясо	80,500	14,136	12,160	0,000		0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000		0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
451			молоко	17,000	0,493	0,544	0,789		0,006	0,221	3,400		20,400	15,300	2,380	0,017
			Хлеб пш.	14,000	1,064	0,112	6,888		0,015	0,000	0,000	0,154	2,800	9,100	1,960	0,154
			мука	10,000	1,080	0,130	6,990		0,017	0,000	0,000	0,150	1,800	8,600	1,600	0,120
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
			чай	1,000	0,001	0,000	0,070			0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003
			Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
			яблоко	200,000	27,816	25,949	101,724	90,000								
				706,200	55,533	51,798	192,088	165,000	0,268	101,171	3,400	7,204	196,720	325,530	83,630	5,301
			стоимость 64рубля 70 копеек													